MANUAL DE

Cocina contra reloj

¡y muy rica!

por
Blanca
Cotta



CUADERNO I

Bifes express

Recetas vuelta y vuelta



Clarín

MANUAL DE Cocina contra reloj

¡y muy rica!

 Impresión Artes Gráficas Rioplatense.



El tiempo es oro

Diógenes Laercio



Esta nueva colección tiene un objetivo muy claro: ayudarle a ahorrar tiempo en la cocina, pero sin restarle personalidad a los platos • Ganar tiempo no significa emplear sólo productos envasados, sino aprovechar los más adecuados para reducir pasos entre hornos & hornallas • Son recetas sencillas, sabrosas... ¡y rápidas! • Para tener a mano un menú práctico... ¡pero cocinando rico como siempre!

Blanca Cotta





sumario

CUADERNO 1

Bifes express

Recetas vuelta y vuelta

El primer cuaderno está dedicado a los reprácticos bifes finitos. Un rápido salteado con poca fritura bastará para dorarlos. Y luego el fondo de cocción servirá de base para agregarles una salsa distinta y tentadora que redondeará el plato.

CUADERNO 2

Pastas ¡pronto!

En dos o tres pasitos

Esta vez compraremos la pasta hecha, seca o fresca: hay productos óptimos para elegir. La única tarea que corre por nuestra cuenta es darles una rica salsa y servirla bien al dente. "Es mucho más difícil hablar de una cosa que hacerla" (Wilde).

CUADERNO 3

Verduras al instante

Bien rendidoras

Acá encontrará un montón de ideas para sacarles el jugo a las verduras en recetas de preparación sencilla y sabrosa. Hay buñuelos, croquetas, cazuelitas, soufflés, en fin... para elegirlas de temporada o aprovechar las congeladas, listas para cocinar.

CUADERNO 4

Supremas al vuelo

En minutos... ¡un plato VIP!

No tienen desperdicio y exigen poca cocción. Con el simple agregado de una salsa se transforman en un plato paquete para impresionar invitados. Elija la que más le guste y despliegue su creatividad a full. "La felicidad está donde uno la pone" (Balzac).

CUADERNO 5

Pizzas de taquito

Que son un golazo

Un tiempo mínimo en la cocina y una imaginación bien predispuesta le bastarán para transformar una simple prepizza en una receta exclusiva. Acá hay variedades para todos los gustos: napolitana, calabresa, con hongos, ¡no sabrá con cuál quedarse!

CUADERNO 6

Pescado a los piques

Para salir a flote

Como la carne roja y el pollo, el pescado en filetes es un recurso para tener en cuenta por delicioso y nutritivo. Aquí van sugerencias para variar la clásica merluza a la romana y servirlo en hamburguesas, en cazuelas o con aromáticas salsitas.

CUADERNO 7

Tartas rápidas

Que salen redondas

Son bárbaras para salir del paso con lo que hay en la heladera. Los discos de masa comprada permitirán forrar los moldes y acortar procesos. Así sobrará tiempo para inventar otros rellenos. "Una nueva verdad es el morir de una vieja verdad" (Porchia).

CUADERNO 8

Huevos al plato

En menos que canta un gallo

La lista de soluciones es interminable para ganarle la carrera al tiempo. Desde originales revueltos a omelette, el huevo se presta para preparar toda clase de minutas en un periquete. "La disciplina es no perder de vista lo que se quiere alcanzar" (Campbell).

CUADERNO 9

Empanadas ¡ya!

Un repulgo... y listo

Otra posibilidad de cocinar partiendo de tapas compradas, capaces de hacernos quedar como reyes cuando hay que dar de comer a un batallón. Nosotros nos ocuparemos de lograr imaginativos rellenos para agasajar a los invitados con sabores diferentes.

CUADERNO 10

Entradas relámpago

Para abrir el juego

Son reprácticas para empezar un menú a toda velocidad. Con estas sugerencias podrá lograr en pocos minutos y lejos del fuego, platos retentadores. Y como le quedará tiempo libre, elija otro plato de la colección y arme el menú completo.

CUADERNO 11

Panqueques sin rollo

Que ahorran tiempo

En estas latitudes somos adictos a los panqueques dulces. Ahora, a partir de crêpes (su nombre en francés) compradas, logrará platos salados para dejar con la boca abierta a todo el mundo. Por ejemplo canelones, tallarines, torta fiambre... un manjar.

CUADERNO 12

Queso al toque

Para fanáticos

Desde unos bizcochitos ultrarrápidos para el brindis hasta una fondue refácil para agasajar a los amigos, el queso resulta muy rendidor. Pero además aquí va a encontrar otras deliciosas formas de prepararlo y de lucirse a la hora señalada. ¡Glup!

CUADERNO 13

Tortas récord

A toda máquina

La rapidez la pondremos ante todo en la elaboración y en algún caso dejaremos que el horno haga de las suyas.... ¡mientras usted se dedica a otra cosa! ¿Qué espera para hacer el té? "Ninguna cosa grande fue llevada a cabo sin entusiasmo" (Emerson).

CUADERNO 14

Postres a mil

En un abrir y cerrar de monedero

Este cuaderno es una muestra de las múltiples posibilidades que hay de servir dulzuras tentadoras en pocos minutos y sin trabajar demasiado. Una copa helada, un pionono bien provisto, serán sus armas para dejar recontentos a los golosos de turno.

CUADERNO 15

Dulzuras SOS

Para sacar de la galera

Un bocadito dulce, fácil y rápido, hecho con anticipación, más un café o una copita de licor, bastarán para impresionar a cualquier visitante inesperado. "Dentro de lo humano, el recuerdo es lo único que nos asegura un poco de eternidad" (Benavente).

Bifes express

Recetas vuelta y vuelta

Los escalopes (esos clásicos bifes finitos) son los protagonistas de esta primera entrega de Cocina contra reloj. Lo ideal es usar nalga o lomo: como son tan delgados, la cocción es rápida y el resultado ¡sorprendente! Unos platos tan fáciles y ricos que a la hora de elegir... ¡no va a saber con cuál quedarse!



Bifes a la romana

Ganadores en la lista de platos rápidos



6 PORCIONES 7 PESOS

Esta fórmula, sencilla y rica, se puede aplicar también a los filetes de pescado. Se trata de bifes finitos rebozados en harina y huevo, y fritos hasta que se les forme una corteza dorada y esponjosa.



Páginas 10, 11

Referencias

DURACIÓN APROXIMADA

NÚMERO DE PORCIONES

PRECIO ESTIMADO

Bifes con tomate

Esa fórmula que saca de apuro

6 porciones · 7,50 pesos · 25'

Especiales para recurrir a lo que hay en la heladera. Se hacen con tomates envasados al natural o frescos, a piacere. Con ellos puede preparar la salsita roja que le sugiero o inventar otra a gusto.



Bifes al curry

Pruebe con un aroma exótico

6 porciones · 8 pesos · 30'

Es una receta tan fácil de hacer como el resto. Y lleva una salsa muy tentadora preparada con especias, crema y un toque de vino blanco. ¡No se la pierda si le gusta probar con nuevos sabores!



Bifes con cebolla

Esta vez... ¡nos olvidamos de las lágrimas!

6 porciones · 8 pesos · 30'

Aunque ahora le toque cortar cebollas, le aseguro que con este plato va a tener muchas satisfacciones. Son escalopes muy sencillos y bien provistos, ideales para seducir a fanáticos de la liliácea.

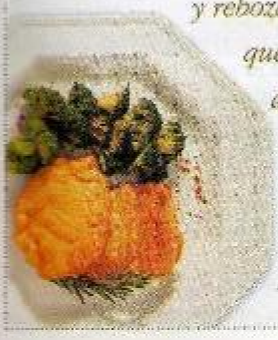


Bifes soufflé

Por si le gustan a la francesa...

6 porciones · 8 pesos · 35'

Una forma no tradicional de usar la famosa técnica para convertir bifes finitos en unos bien gorditos. Pasados por huevo y leche y rebozados con queso y harina,. al freírse se hinchan y... ¡Glup!



Bifes con nueces

Otra manera de ensayar nuevos sabores

6 porciones · 9 pesos · 30'

Aquí podrá continuar cocinando a toda velocidad. ¿El secreto para conservar un buen promedio? Hacer la salsa respectiva empleando las nueces peladas y las aceitunas descarozadas. ¡De locos!



Bifes al marsala

Como para ponerse a tono...

6 porciones · 9 pesos · 30'

Con ese nombre tan importante, nadie diría que estos escalopes se hacen en un periquete. Si no tiene a mano el marsala, reemplácelo por otro vino blanco no muy seco... ¡y hágalo igual!



6 PORCIONES   7 PESOS

Bifes a la romana

Ganadores en la lista de platos rápidos





Una receta comodín, ya que también le servirá para preparar filetes de pescado o las láminas de verdura que se le ocurran • No son otra cosa que bifes finitos rebozados con harina y huevo y fritos hasta que estén dorados • Se los sugiero con nalga, pero use la carne tierna que tenga a mano • Con un toque de morrones... ¡Glup!

INGREDIENTES

- 12 bifes finitos de nalga
- sal y pimienta negra, a gusto
- 3 huevos
- una cucharada de vinagre
- aceite, para freír
- harina, cantidad necesaria
- rodajas de limón

TÉNGALO EN CUENTA

Los bifes finitos son siempre de rápida cocción. Puede elegir nalga, lomo, bola de lomo, cuadrada o peceto. Aproveche la ida al súper y cómprelos en cantidad. Además de preparar las milanesas de siempre puede freezar el resto, con separadores, para disponer de ellos a la hora señalada. Trate de ser precavido/a y tener lo necesario en la alacena o la heladera para hacer la receta elegida. Pero si no le fue posible... ¡no se aflija! Emplee su imaginación e invente su propia fórmula. En la cocina hay que ser creativos...

UTENSILIOS

- tabla de picar
- cuchillo
- salero y pimentero
- cuchara y tenedor largo
- bol
- plato o fuente
- sartén
- batidorcito
- papel absorbente para cocina



Preparación





3 Caliente suficiente **aceite** en una sartén. Verifique la temperatura poniendo a flotar un *trocito de pan*: en cuanto comienza a navegar: ¡listo! Reboce cada bife en la **harina**, tratando de adherirla bien de ambos lados.



1 Recorte los **bifes** quitándoles la grasita del borde y dándoles buena forma. Sazónelos a gusto con **sal** y **pimienta negra**.

2 Bata los **huevos** con la cucharada de **vinagre**, más sal y pimienta a gusto.



4 A medida que los bifes estén rebozados, báñelos en los huevos batidos.



5 Échelos en el aceite bien caliente, por tandas y sin encimar. Apenas entren en contacto con el aceite caliente, se les formará una corteza bien esponjosa.



6 Cuando estén dorados de un lado, délos vuelta para dorarlos del otro lado.

8 Sirva con rodajas finas de **limón** y *morrones asados*.



7 Escúrralos sobre hojas de papel absorbente.



SECRETITO I

Puede acompañar este plato con *morrones asados* y pelados, cortados en tiras anchas y macerados en aceite de oliva con dientes de ajo triturados, sal y pimienta.

SECRETITO II

Un buen *adobo* para sumergir los bifes antes de hacerlos a la romana es: **jugo de naranja**, **ídem de limón**, **granos de pimienta** machacados y un toque de **cilantro**.

6 PORCIONES   7,50 PESOS

Bifes con tomate

Esa fórmula que saca de apuro





La idea es hacerlos con tomates envasados al natural • Pero usted podrá adaptar con libertad la receta a otra salsa de su preferencia o al equivalente de tomates frescos picaditos • Un plato para sacar de la manga y que tiene mucho quórum • Más todavía si se lo acompaña con papas fritas (o rejilla) bien crocantes, otra pasión de los argentinos...

INGREDIENTES

12 bifes finitos de nalga
sal y pimienta, a gusto
6 cucharadas de aceite
2 cebollas chicas
una hoja de laurel
un cubito de caldo de verdura
una lata de tomates al natural
agua, cantidad necesaria
optativo: una cucharadita de fécula de maíz disuelta en un poquito de agua
orégano, cantidad necesaria (si es fresco, mejor)

TÉNGALO EN CUENTA

¿Una buena idea para no perder tiempo picando perejil? Lave las ramitas, envuélvalas en papel aluminio y llévelas al freezer. Cuando las necesite, desenvuelva y triture las hojitas con los dedos: ¡un pulverizado perfecto!

UTENSILIOS

tabla de picar
cuchillo
salero y pimentero
picadora
abrelatas
sartén y tapa
cuchara de madera
tenedor



Preparación



1 Recorte los **bifes** librándolos de la grasa y sazónelos con **sal** y **pimienta**. Caliente el **aceite** en una sartén y saltee los bifes dorándolos de ambos lados.





2 Pele las **cebollas** y píquelas en la picadora eléctrica (es más rápido, pero puede picarlas como más le guste).



3 Añada la cebolla a la sartén y raspe con una cuchara de madera para aflojar el fondo de cocción.



4 Incorpore a la sartén el **laurel** y el **caldito de verdura** desmenuzado o en trocitos, como le guste.



5 Pique los **tomates** y agrégueselos a los bifes con todo su jugo.



6 Tape la sartén, baje el fuego y cocine 5 minutos más, hasta que la carne esté tierna. Agregue chorritos de **agua**, si hiciera falta, para mantener el volumen de salsa.



7 Si es necesario, espese la salsa con la **fécula** disuelta en agua. Rectifique el sazonamiento y sirva los bifes con toda la salsa.



8 Espolvoree los bifes con el **orégano** y acompañe con *papas rejilla*.

SECRETITO I

Compre un paquete de *papas rejilla* y fríalas en aceite caliente hasta que estén crocantes y doradas, dándolas vuelta con dos tenedores.

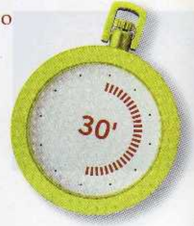
SECRETITO II

¿Una de yapa? Licue dos **huevos**, una taza de **leche** y una de **harina**, más **sal** y **pimienta**. Condimente los bifes con **ajo** y **perejil** picados, páselos por la pasta y fríalos en **aceite**. Habrá hecho *escalopes a la marinera*.

Bifes al curry

Pruebe con un aroma exótico





Es una forma de variar los bifes finitos de siempre, condenados de otro modo a ¡milanesas! • Doblados en tres, como al descuido, parecerán unos arrolladitos retentadores • ¿Está de acuerdo conmigo? • Y eso no es todo... • Siempre sin perder un segundo, les agregamos una deliciosa salsa que lleva vino blanco, crema y, claro, el aromático curry

INGREDIENTES

- 12 bifes finitos
- sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- 2 cucharaditas de orégano
- 50 gramos de manteca
- 2 cucharadas de aceite
- una cucharada al ras de curry
- media taza de vino blanco seco
- medio cubito de caldo de verduras
- media taza de agua caliente
- media taza de crema de leche
- una cucharadita de fécula de maíz (optativo)

TÉNGALO EN CUENTA

Como los bifes finitos requieren una cocción rápida, siempre conviene aplastarlos un poco con una maza de cocina o un rodillo especial para romper los tejidos conectivos. Así, en pocos minutos, tendrá una carne bien tiernita.

UTENSILIOS

- tabla de picar
- cuchillo
- salero y pimentero
- cucharita y cuchara
- taza de un cuarto litro o medidor
- sartén
- pinza





1 Recorte los **bifes** dándoles forma rectangular. Deseche la grasita y cualquier otro indeseable que vea.



2 Sazónelos con **sal**, **pimienta** y **orégano**. Si quiere, también con algo más.



3 Doble cada bife en tres, como si –distraído/a– pensara que está haciendo un hojaldre...



4 Ponga en una sartén la **manteca** y el **aceite**. Caliéntelos.



5 Dore los bifes de ambos lados, dándolos vuelta con una pinza.



6 Agregue en la sartén el **curry**, el **vino blanco** y el **cubito** disuelto en el **agua**. Luego raspe con una cuchara el fondo de cocción.



7 Baje el fuego y deje hervir entre 7 y 10 minutos. Agregue la **crema**.



8 Caliente la salsa y rectifique (o no) el sazonamiento. Si la salsa resultara liviana, espésela con la **fécula** remojada en un poco de agua fría.

9 Sirva los bifes enseguida con la salsa y un *timbal de arroz*, por plato.



SECRETITO I

Para armar los *timbales*, hierva el **arroz**, agréguele **manteca**, **sal** y **pimienta**, distribúyalo en moldecitos enmantecados y presione con una cuchara. Cocine 7 minutos al horno, a bañomaría, y desmóldelos en los platos.

SECRETITO II

Cuando saltee los bifes, cuide que el *fondo de cocción* no se queme. Luego será parte importante en la composición de la salsa.

Bifes con cebolla

Esta vez... ¡nos olvidamos de las lágrimas!





Si le gusta comer cebollas ¡ésta es su receta! • Estos bifecitos las incluyen en la proporción necesaria como para que nadie se quede con las ganas • Otra fórmula bien sencilla para preparar un platazo con esos ingredientes que nunca faltan en la despensa o en la heladera • Después de probarlos, el "contigo pan y cebolla" no tendrá vigencia por mucho tiempo...

INGREDIENTES

12 bifes finitos
pimienta negra recién molida, a gusto
3 cebollas medianas
6 cucharadas de aceite
70 gramos de manteca
una hoja de laurel
un cubito de caldo de verduras, desmenuzado
media taza de vino blanco
media taza de agua
sal y nuez moscada, a gusto

TENGALO EN CUENTA

Para que los bifes finitos se doren rápidamente sin que resulten hervidos, debe usarse un mínimo de fritura (aceite y/o manteca) y a temperatura bien caliente. Y, además, es muy importante que los bifes no se encimen.

UTENSILIOS

tabla de picar y cuchillo
salero y molinillo de pimienta
ralladorcito de nuez moscada
bol
sartén
procesadora con disco para cortar verduras
taza de un cuarto litro o medidor
tenedor largo y espumadera



Preparación



1 Quíteles a los **bifes** la grasita y recórtelos prolijos. Sazónelos solamente con **pimienta negra** recién molida.



2 Pele las **cebollas** y córtelas en rodajas finas (use la procesadora). Reserve en un bol.



3 Caliente bien el **aceite** en una sartén y dore en él los bifes de ambos lados. Escúrralos y reserve.



4 Deseche el aceite pero no lave la sartén. Derrita allí la **manteca** a fuego suave, raspando el fondo de cocción para desprenderlo.



5 Una vez removido el fondo de cocción, agregue las rodajitas de cebolla y saltéelas unos segundos.



6 Escurra los aros de cebolla con una espumadera y resérvelos.



7 Incorpore a la sartén el **laurel**, el **caldito** desmenuzado, el **vino blanco** y el **agua** indicada. Raspe bien el fondo del recipiente.



8 Incorpore los bifes, cúbralos con las cebollas, tape y cocine entre 7 y 10 minutos, hasta que estén tiernos.

9 Pruebe y rectifique el sazonamiento con un poquito de **sal** y **nuez moscada**.



SECRETITO I

Si utiliza **bifes de nalga** y son demasiado grandes, córtelos por la mitad transversalmente. De todos modos, recórtelos para darles forma rectangular y dejarlos más presentables.

SECRETITO II

Esta receta (y cualquier otra del cuaderno) se puede preparar con **medallones de cerdo** (costillitas deshuesadas) bien aplastadas con una maza.

Bifes soufflé

Por si le gustan a la francesa...





Son una práctica propuesta para enriquecer los bifes finitos • Y, de paso, como el queso se expande, se convertirán en tentadores bifes inflados y bien gorditos • ¡Unica recomendación!: llévelos a la mesa apenas los escurra • Quedan bárbaros con guarnición de vegetales, por ejemplo brócoli, o con la ensalada que más le guste

INGREDIENTES

12 bifes finitos
sal y pimienta, a gusto
200 gramos de queso de rallar (o rallado)
3 huevos
un tercio de taza de leche
harina, para rebozar
aceite, para freír

TÉNGALO EN CUENTA

Una procesadora es toda una secretaria a la hora de cocinar con rapidez. Con ella se puede picar carne, cebolla, ajo y perejil, rallar queso o vegetales, cortar papas en rodajas finísimas... En fin, con sólo cambiar un par de discos o ganchos y apretar un botón, los ingredientes salen ya listos para meter a la cacerola. Téngala a mano y armada en un rincón bien cómodo de la mesada. Y guarde los accesorios limpios para poder disponer de ellos en el momento que los necesite. ¿Otra ventaja? Esta secretaria no cobra sueldo...

UTENSILIOS

tabla de picar y cuchillo
rallador o picadora
salero y pimentero
bol o plato sopero
batidorcito
platos playos o fuentes (2)
tenedor largo
sartén
papel absorbente de cocina



Preparación



1 Quíteles la grasa a los **bifes**, recórtelos en forma pareja y sazónelos a gusto con **sal** y **pimienta**.

2 Pele el **queso**, córtelo en trozos y rállelo en la picadora eléctrica.







3 Bata los **huevos** con la **leche** y sazone con sal y pimienta. Coloque el queso rallado en un plato y en otro la **harina** para rebozar. Bañe un bife en los huevos batidos y después rebócelo con el queso.









4 Vuelva a pasar el bife por el huevo y ahora rebócelo con la harina.

5 Reboce del mismo modo todos los bifes y, a medida que lo haga, distribúyalos en una fuente sin encimarlos. Estaciónelos en la heladera 15 minutos.



6 Caliente el **aceite** en una sartén y, cuando esté a punto, fría los bifes hasta que se inflen y se doren de ambos lados.



7 Escúrralos sobre hojas de papel absorbente.

8 Sírvalos enseguida con guarnición de brócoli o alguna ensaladilla de hojas verdes.



SECRETITO I

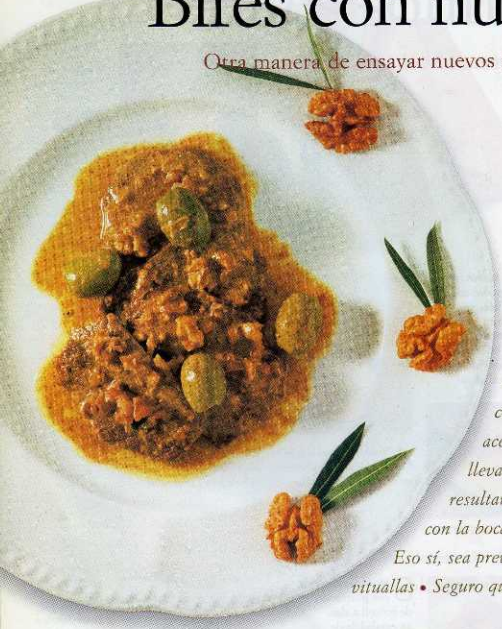
Para acompañar: hierva el **brócoli** al dente y saltéelo en manteca con unos dientes de ajo cortados en tiritas. Espolvoree con queso rallado (o ají molido, si le gusta).

SECRETITO II

Si a usted le gusta dejarle a los bifes el costadito de grasa, practíquele unos *cortes paralelos* para evitar que, al saltearlos, la carne se arquee.

Bifes con nueces

Otra manera de ensayar nuevos sabores





La única condición para que conserve el promedio (de velocidad, claro) con estos bifecitos, es que compre nueces peladas y aceitunas descarozadas • Le llevarán muy poco trabajo y resultará una salsa como para dejar con la boca abierta a los comensales • Eso sí, sea previsor/a y tenga a mano más vituallas • Seguro que le van a pedir un bis...

INGREDIENTES

- 12 bifes finitos
- sal y pimienta, a gusto
- 100 gramos de nueces peladas
- 6 cucharadas de aceite
- 70 gramos de manteca
- medio cubito de caldo de verduras
- media taza de agua caliente
- media taza de vino blanco
- 3 cucharadas de crema de leche
- 100 gramos de aceitunas descarozadas

TENGALO EN CUENTA

Las nueces se pueden conservar un buen tiempo en la alacena, y con ellas no sólo podrá hacer esta receta, también podrá enriquecer y/o decorar una entrada, un plato de pasta o una torta. Le recomiendo tenerlas a mano.

UTENSILIOS

- tabla de picar
- cuchillo
- salero y pimentero
- cucharas (común y de madera)
- sartén
- taza de un cuarto litro o medidor
- palote o picadora
- tenedor largo



Preparación

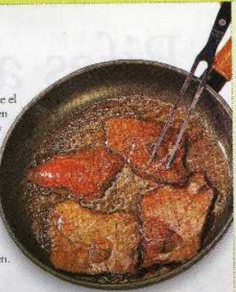


1 Déle a los **bifes** una forma prolija, desechando la grasa que tengan. Sazone con **sal** y **pimienta**.



2 Triture las **nueces** con el palote o con la picadora eléctrica. Reserve.

3 Caliente el **aceite** en una sartén y dore los bifes de ambos lados. Escurra los bifes y deseche el aceite. No lave la sartén.







4 Coloque en la sartén la **manteca** y derrítala a fuego suave. Luego disuelva el **cubito de caldo de verdura** en el **agua** caliente y agréguelo a la sartén junto con el **vino**.

5 Ni bien la salsa rompa el hervor, vuelva a incorporar los bifes y cocine entre 7 y 10 minutos, hasta que estén tiernos.





6 Cuando la salsita esté reducida a la mitad, añada las nueces, las **aceitunas** y la **crema de leche**.



7 Caliente todo junto y... ¡a la mesa!



SECRETITO I

El jugo de ananá posee una enzima que rompe las proteínas y ablanda la carne. ¡A rociarlos, entonces, antes de cocinarlos!

SECRETITO II

Nuestras vaquitas tienen mucho espacio para caminar. Tal vez esta sea la razón –según datos oficiales– por la cual la carne vacuna argentina tiene un *nivel de colesterol inferior* que la de otros países.

6 PORCIONES · 9 PESOS

Bifes al marsala

Como para ponerse a tono...





Estos escalopes son ideales para agasajar en pocos minutos a los fans de las comidas bien entonadas • Quedan requetebién con marsala, que es el vino tradicional para prepararlos • Pero si no lo tiene a mano, salga del paso con algún vinito blanco no muy seco • El resultado será una salsa igualmente tentadora, de aspecto aterciopelado

INGREDIENTES

12 bifes finitos de nalga
sal y pimienta negra, a gusto
harina, para rebozar
2 cucharadas de aceite
100 gramos de manteca
medio cubito de caldo de verdura
media taza de agua caliente
una taza de vino tipo marsala
2 hojas de laurel

TÉNGALO EN CUENTA

¿Una ideíta deliciosa y superrápida? Compre un lomo y córtelo en bifes finitos. Salpimente los bifes a gusto, rebócelos con harina y saltéelos de ambos lados en una sartén con manteca derretida. Afloje el fondo de cocción con una taza de caldo de verduras (puede ser de cubito) y una cucharadita de ajedrea. Pruebe y, si hiciera falta, rectifique el sazonamiento. Agregue a la sartén un chorrito de jerez y termine con un toque de crema de leche. Sirva los bifes con toda su salsa y acompáñelos con puré de papas.

UTENSILIOS

salero y pimentero
tabla de picar
cuchillo
sartén
platos playos o fuentecitas (2)
tenedor largo
batidorcito
taza de un cuarto litro o medidor
cuchara y cucharita



Preparación



1 Quíteles a los **bifes** toda la grasa que pudieran tener.



2 Recorte los bordes para darles forma prolija y sazónelos a gusto con **sal** y **pimienta negra.**



3 Ponga la **harina** en un plato playo y reboce los bifes de los dos lados.



4 Caliente en una sartén el **aceite** y la **manteca** hasta que se derrita.



5 Dore los bifes de ambos lados. A medida que estén listos, escúrralos en un plato.







6 Disuelva el medio **cubito de caldo** en el **agua** caliente y agréguelo a la sartén con el **vino** y el **laurel**. Raspe el fondo de cocción con un batidor para integrarlo a la salsa.



7 Incorpore los bifes, baje el fuego a mínimo y mueva la sartén hasta que la salsa espese, esté aterciopelada y sólo quede el bouquet del vino.

8 Sirva los bifes con su salsa y guarnición de *papitas fritas noisette.*



SECRETITO I

Compre un paquete de *papas noisette* y cocínelas en una sartén con aceite bien caliente hasta dorarlas. También pueden ir al horno.

SECRETITO II

Cuando tenga tiempo, pique hojas de **perejil**, mézclelas con manteca y guárdelas en el freezer. ¡Listo para usar en cualquier salsa!